

Tortuga de manzana

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 manzana, pequeña o mediana
- 1 lata naranjas mandarinas, escurridas

Preparación

1. Lávese las manos; saque los ingredientes y utensilios.
2. Lave la manzana. Córtela por la mitad (ver las notas).
3. Coloque una mitad de la manzana en el centro de un plato pequeño.
4. Coloque las naranjas mandarinas junto a la manzana para formar los brazos, las piernas y la cabeza.
5. Disfrute de su tortuga de manzana.

Notas

Adultos: Asegúrese de usar un cuchillo afilado para cortar la manzana por la mitad, quite el centro y deséchelo. Use un abre latas, abra las naranjas mandarinas y deseche la tapa con bordes afilados.

Origen: Chickasaw Nation Get Fresh! Nutrition Education Program

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	11 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	30 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	31 mg
Hierro	1 mg
Potasio	405 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	2 1/4 tazas
---	-------------